INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Es importante la inteligencia emocional?

“La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social…”, Goleman D. La inteligencia emocional. 2016.

Parafraseando las primeras líneas del documento compartido para la lectura, habla de la capacidad de poder manejar, entender y trabajar sus emociones. Con este performance de un individuo, se encuentra en plena capacidad de poder influir positivamente en su entorno social. Pero, según Goleman, sin un autoconocimiento como individuo en su propia inteligencia emocional, no es posible tomar decisiones efectivas en la construcción de procesos productivos desde las mismísimas bases empáticas de una comunicación asertiva.

Aristóteles, nos ha heredado palabras sabias entre las que también cita Goleman en su libro. *(La inteligencia emocional. 2016).* “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo*”. (Aristóteles, Ética a Nicómaco)*

Con esta corta frase, puede inferirse que los estados de animo son una realidad y hasta cierto punto necesarios y oportunos; en tanto y en cuanto sean propicios para establecer cambios significativos y constructivos al momento de aplicar.

Parafraseando a Séneca; el poder se encuentra en sí mismo cuando se sabe dosificar el autocontrol de nuestras emociones. En este sentido, los sentimientos individuales son una realidad de todo individuo, pero el autocontrol para generar empatía, en algunos casos, pero en otros, también hay que saber reconocer las distintas manifestaciones de estado de ánimo y ser el artífice en la toma de iniciativa para ser empático en las relaciones sociales del tejido colectivo en el que por diversas circunstancias tenemos que convivir.

Desde el enfoque de Gardner, existen y tenemos inteligencias múltiples; estas son clasificadas en ocho, considero que no por estar identificado con esta teoría no podemos adoptar el análisis de otras teorías o de poder desarrollar con disciplina las inteligencias que plantea Gardner.

Peter Solovey y Jhon Mayer, citan, con respecto a la inteligencia emocional; “la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción”.

Es evidente la inteligencia emocional es la guía del pensamiento para adaptar la acción a las circunstancias propias del contexto comunicativo en un comportamiento social aceptable y constructivo.

El documento sujeto al análisis del presente trabajo cita: “Al fin y al cabo, el secreto de la felicidad lo determinan las emociones”. “Así cómo te sientes, es como vives”.

Resulta interesante trabajar a toda costa las emociones, no solo porque nos ayuda a ser mejores profesionales, a una comunicación más asertiva; si no que, pasa a ser un elemento importante para la felicidad tan anhelada para las personas.

Esta educación sentimental, como trata el documento, considero de primordial importancia para las diferentes etapas de la vida, pero principalmente para sustentar bases en la infancia y el los albores de la juventud de las personas. Sentados estos cimientos, considero que es más práctico mantener los buenos hábitos de las emociones que empezar a construirlos en una edad adulta de las personas. Con esta expresión no quiero dar a entender que no es posible el fortalecimiento emocional; solo que cuando hay etapas ordenadas de los ciclos propios de la vida se puede ser propicio de un mejor progreso de cada individuo. Otra cita que me llama la atención Indica: "Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial permanece invisible para el ojo". *Antoine de Saint-Exupéry, El principito.* Goleman. 2016; agrega: Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía. Esto indica que el poder de las emociones es infinito para construir acciones que le ayuden a la humanidad a una mejor convivencia y aprovechamiento de todos sus recursos con un aspecto integrador e integral.

Para concluir este corto ensayo, competencias, conciencia emocional y la regulación de sus expresiones; son de plena conciencia y autonomía de cada individuo; esto en pleno uso de nuestra autonomía social y las normas autoimpuestas por el aspecto o contexto social. Las micro competencias y las competencias sociales son de uso y relación permanente en todos nuestros roles; en consecuencia, son de aplicación cotidiana. No existe una acción social sin que se encuentre presente, por ejemplo; la fijación de objetivos y la toma de decisiones.

En este ambiente, el compromiso docente se forja en la actitud y aptitud de construcción de habilidades para la vida desde el campo propicio del manejo de las emociones de todos en la comunidad educativa más inmediata; así como en la comunidad ampliada. Hay que mantener presente que con estos objetivos se debe construir una serie de recursos para lograr el desarrollo emocional en cada uno de los roles de la comunidad educativa.

La tragedia que ejemplifica Goleman, con respecto a la niña escondida en uno de los armarios de su casa y su final trágico, me conduce a citar la siguiente frase:

"La vida es una comedia para quienes piensan y una tragedia para quienes sienten". (Hornee Walpole). Los sentidos en algunos casos pueden ser nuestros aliados, pero en otros, y dependiendo de nuestras emociones; pasan a ser, verdugos de la sociedad.